Schnittlauch | Verwendung & Nährwert

(Allium schoenoprasum)

Verwendungsmöglichkeiten für Schnittlauch

Übersicht Themen Schnittlauch

- Botanisch / allgemeines
- Ernte & Lagerung
- Verwendung & Nährwert
- Anbau & Vermehrung
- Überwinterung

Schnittlauch als Nahrungsmittel

Die Verwendungsmöglichkeiten für Schnittlauch sind sehr mannigfaltig und reichen vom Belag auf eine Butterbrot oder belegtem Brot (Vor allem in Süddeutschland und Österreich) bis hin zur Verwendung in Soßen (grüne Soße), Suppen, Salaten oder sogar Mayonnaisen und andren Eiergerichten.

Nährstoffgehalt von Schnittlauch

Schnittlauch enthält viele Vitamine, unter anderem rund 60 mg Vitamin C auf 100 Gramm. Zudem liefert er viele Spurenelemente von Kalzium über Kalium bis hin zu Eisen, Phosphor und Magnesium.

Zierwert von Schnittlauch

Auch als Zierpflanze macht Schnittlauch etwas her. Daher kann man mit Schnittlauch in Verbindung von Stauden oder anderen Kräutern schöne Beete anlegen, die sowohl Zierwert als auch Nährwert bieten. Am besten legt man diese Beete nicht zu weit entfernt von der Küche an. Neben Rabatten kann man auch Steinbeete mit Kräutern und Schnittlauch anlegen, und sogar Dächer damit begrünen.

Schnittlauch als Pflanzenschutz

Zudem vertreibt Schnittlauch durch seine scharfen Inhaltsstoffe auch Schädlinge. Auch diese Betrachtung sollte beim Anbau oder der Beetgestaltung mit einfließen.